

Como tratar con personas no asertivas

Recuerda que para tratar con personas difíciles nos harán falta dos ingredientes: paciencia y autoconocimiento.

Ten en cuenta que estos consejos no son milagrosos, ya que siempre existe la posibilidad de obtener un "no" por respuesta.

Pero lo que sí es seguro es que si los ponemos en práctica en nuestro día a día, aumentaremos las probabilidades de alcanzar acuerdos satisfactorios.

Como ser asertivo en el aula

La asertividad requiere de constancia y tiempo. De nada sirve que un día nos dirijamos a un alumno con respeto y empatía si al siguiente le gritamos o mandamos callar sin razón alguna. Entre las recomendaciones básicas estarían:

- Normas: deben ser claras, que el alumnado las conozca y entienda y sepa cuáles son las consecuencias de incumplirlas. .
- Evitar la agresividad: la más evidente es la física pero tampoco hay que optar por la psicológica, menos obvia pero igualmente dañina. Hablar a gritos, recurrir al chantaje o dar malas contestaciones son formas de actuar que deben evitarse.
- Emociones: básico enseñarles a identificarlas y gestionarlas.
- Saber escuchar: se trata de permitir que cada niño se exprese, escucharlo de forma activa y aconsejarlo según sus demandas o necesidades.
- Conflictos: la resolución de conflictos es una cuestión clave en un centro educativo ya que, en mayor o menor medida, acabarán surgiendo. Respeto: es la clave de la asertividad. El respeto debe ir en tres direcciones: hacia uno mismo, con el maestro y con el resto de compañeros. .
- Autoestima: trabajar el concepto de forma individual para que cada niño conozca sus habilidades y aprenda a comunicarse.

Nivel de asertividad en jóvenes



QUÉ ES LA ASERTIVIDAD

La asertividad es una habilidad social que poseen ciertos individuos de comunicar y defender sus propios derechos e ideas de manera adecuada y respetando las de los demás.

La asertividad es una aptitud que le permite a la persona comunicar su punto de vista desde el equilibrio entre un estilo agresivo y un estilo pasivo de comunicación. La palabra asertividad viene del latín assertus, que denota una afirmación sobre la certeza de algo.



VENTAJAS

- Mejora la capacidad de expresión e imagen social.
- Fomenta el respeto por las otras personas.
- Facilita la comunicación.
- Mejora la capacidad de negociación.
- Ayuda a resolver las controversias.

DESVENTAJAS

- Desvalorización de los propios sentimientos
- Falta de confianza en uno mismo
- No le hacen caso (no le tienen en cuenta)
- Reducción de la posibilidad de satisfacer las necesidades o de que sean atendidas las opiniones, por falta de comunicación
- Sentimientos de ser incomprendido, manipulado
- Sentimientos de culpa, ansiedad, depresión y baja autoestima
- Desarrollo de trastornos psicósomáticos (dolores de cabeza, úlceras...) por la no expresión de sentimientos.
- Estallidos de molestia o ira incontrolada por aguante de situaciones no resueltas
- Sentimientos de ira por parte de

las otras personas, por tener constantemente que leerle el pensamiento o actuar por él.

COMO SER UNA PERSONA ASERTIVA

- Reemplaza tus pensamientos negativos
- Comprende que la gente no puede leerle la mente
- Defiende "tu" verdad, no "la" verdad
- Recuerda tu objetivo pase lo que pase
- Sé siempre lo más concreto que puedas
- Haz referencia a los hechos y no a tus juicios
- Añade motivos a lo que pides
- Habla desde "tú" y no desde "tú"
- Contagia tus emociones
- Reduce tu ansiedad con el lenguaje corporal